デカ画面

活動量計

取扱説明書・保証書

品番：H-301

このたびは、当社製品をお買い上げいただきまことにありがとうございます。ご使用の前に、この取扱説明書を最後まで必ずお読みいただき、正しく安全にご使用ください。お読みになった後は、いつでも見られるように大切に保管してください。

電池カバーをはずし、絶縁シートを引き抜いてください。

※ 電池のセット方法は「電池の入れ方」の項目を参照してください。

製品特徴

総消費カロリー

総消費カロリー

1日に使った消費カロリーの合計です。

活動消費量	基礎代謝量
身体を動かして消費したカロリー	安静していても、寝ていても消費するカロリー

基礎代謝量とは…
安静にしていても、寝ていても消費されるカロリーです。体温調節や呼吸、心臓を動かすなど生命を維持するために消費されるエネルギーです。安静にしていても、寝ていても消費されます。

区間計測機能(スプリット機能)

区間計測機能を使うことで、通常の測定とは別に、特定の区間を計測できる機能です。お好みのシーンで計測をスタートさせると、さまざまな区間のデータを知ることができます。

例えば、通勤時間のみの歩数や消費カロリーなどのデータを知ることができます。

通勤　1日

- 大きく見やすい大画面液晶表示(約39×27mm)
- 「歩数」のほか、「歩行距離」「総消費カロリー」「活動消費カロリー」「脂肪燃焼量」「エクササイズ」「時刻」「西暦・月日」を表示します。
- 10歩以上連続して動かなければ測定されません。(誤カウント防止機能)
- メモリー機能付
  30日前までのデータが自動的に保存されます。「メモリ」ボタンを押していくと30日前までのデータを見ることができます。
  電池を交換してもデータは消えません。
- 約1分動きを感知しない、または操作しないと自動的に表示が消えます。
- 動きを感知する、もしくはボタンを押すことにより画面を表示し、歩数や時刻などを表示します。

主な仕様

検出方法	3D加速度センサー式
表示内容	歩　　数：最小10歩〜最大99,999歩 歩行距離：最小0.0km〜最大999.9km 歩幅設定30cm〜120cm（1cm単位） 消費カロリー：最小0kcal〜最大9999kcal 体重設定10kg〜150kg（1kg単位） 脂肪燃焼量：最小0.0〜最大999.9ｇ エクササイズ：最小0.0〜99.9Ex 時　　計：24H制、時分表示（平均月差±30秒）
歩数精度	±3%以内（振動試験機による）
外形寸法	36×71×11 mm
重　　量	約30ｇ（電池重量含む）
使用電池	リチウム電池 CR2032×1個（動作確認用）
電池寿命	約6ヶ月（1日16時間作動時）

※仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますのでご了承ください。

ご使用上の注意

■ 製品についてのお願い事と注意
1)高温、多湿や磁気の多い場所に置かないでください。
2)加熱、分解、充電、改造、水中や火中でのご使用は避けてください。防水・防滴構造ではありません。
3)落下や衝撃は故障の原因になりますのでご注意ください。

■ お手入れ方法
1)本体の汚れはかたく絞ったふきんで拭き取ってください。汚れがひどい場合は中性洗剤をつけたふきんで拭き取ってください。
2)お手入れの際、シンナー・ベンジン・ガソリン・灯油・アルコールなどは使わないでください。変色、変形、破損のおそれがあります。

⚠ 電池についての警告

- ショートさせたり、分解、加熱はしないでください。また、火中に投じないでください。発熱、液漏れ、破裂の原因になります。
- 電池は乳幼児の手の届かない所に置いてください。万一、飲み込んだ場合には、直ちに医師に相談してください。
- 電池を廃棄する場合および保存する場合には、テープなどで絶縁してください。他の金属や電池とまじると発火、破裂の原因になります。

⚠ 電池についてのご注意

下記のことを必ず守ってください。電池の使い方を間違えますと液漏れや破裂のおそれがあり機器の故障、けがの原因となります。
※　電池の極性(＋・−)を正しく入れてください。
※　使い終わった電池はすぐに器具から取り出してください。
※　長期間使用しない場合は電池を取り出しておいてください。

正しい携帯方法

1．上着・シャツの胸ポケットやズボン・スカートのポケットに入れる（ズボンの後ろポケットには入れないでください。破損するおそれがあります）

2．ハンドバッグ・ショルダーバッグ・ウエストポーチなどに入れる。

⚠ 歩行時のご注意

※ 断続的な動きや雑振動を測定しないよう、下記の設定にしてあります。

- **10歩以上連続して歩行しないと測定されません。**
  【例】表示が100歩の状態で小休止し再度連続歩行を開始した場合9歩目までの表示は100歩のままですが10歩目から110歩、111歩と表示していきます。
  ※断続的に9歩以下の歩行を繰り返しても測定されません。
- 1分間に100〜140歩以外のスピードで歩行した場合は、正確に測定されません。
- すり足やサンダルなどの履物での歩行、街中を歩くときなどの歩幅の乱れ、立ったり座ったりする動作、ジャンプなどの過激な運動、階段や急斜面の昇り降り、電車やバスなどの乗車中に生じる上下運動や横ぶれなどの雑振動では正しく測定されません。

各部の名称

●各部の名称

■**保証規定**
●次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。
※ 誤ったご使用、不注意、落下、不当な修理、分解、改造、天災、地変等による故障または損傷。
※ ご使用上に生じる外観の変化。
※ 本保証書に販売店、およびお買上げ年月日の記載がない場合、字句を書き換えられた場合。
※ 本保証書のご提示がない場合。
※ 一般家庭以外（例として、業務用としての使用）に使用された場合の故障および損傷。
- 有料修理の場合、修理品の運賃、修理部品代、技術料はお客様にてご負担願います。
- 電池（ボタン型電池）は保証対象外です。電池交換は、お買い上げ店または弊社にて有償で対応させていただきます。
- お客様にご記入いただいた保証書の控えは、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。また法令の定めのある場合を除き、事前のご同意をいただくことなく、上記の目的以外には使用いたしません。
- お買い上げ後1年間の保証期間内に、正常なご使用状態で故障した場合には本保証書をご持参、ご提示の上、お買い上げ店にご依頼ください。無料で修理、調整いたします。
- この保証書は本書に明示した期間において無料修理をお約束するものです。この保証書によって保証書を発行している者およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
  (This warranty is valid only in Japan.)
- 保証書は再発行いたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。

保 証 書

本保証書記載内容によりこの製品を保証いたします。
対象部品：本体　　保証条件：持込修理　　保証期間：**お買い上げ日より1年以内**
本製品の修理は本保証書をご持参、ご提示の上、お買い上げ店へご相談ください。

保証書	
	お買い上げ年月日 お買い上げ店
	お名前 ご住所
	お電話番号

輸入発売元　株式会社 **ドリテック**　〒343-0824 埼玉県越谷市流通団地2-3-9
URL：http://www.dretec.co.jp
お客様相談センター　0120-875-019
（受付時間：月〜金10：00〜12：00, 13：00〜16：00 祝祭日および当社指定休日を除く）

電池の入れ方

ご使用の前に以下の手順で付属の電池をセットしてください。
また、電池が消耗すると画面に「Lo」マークが表示され、正確に作動しなくなります。その際にも、以下の手順で新しい電池と交換してください。電池交換後、初期設定画面が表示されます。

1．裏面の電池カバーをコイン等で「OPEN」の方向（反時計回り）に回し、取りはずします。
　※ミゾをつぶしてしまうと、電池カバーを開けることができなくなるおそれがありますので、ご注意ください。
2．古い電池を取り出します。マイナスドライバー等の先の尖ったものを使い取り出してください。
3．新しい電池の極性（＋・−）を正しく入れます。(＋を上にしてください。) また、電池はツメの下にセットしてください。
　※電池を無理に押し込まないでください。電極板が破損するおそれがあります。
　※電池の極性を間違えると液漏れ等が発生するおそれがありますので、ご注意ください。
　※電池セットが不完全だと正常に使用できない場合があります。
4．電池カバーの矢印を本体の「OPEN」に合わせ、電池カバーを「CLOSE」の方向（時計まわり）にカチッと止まるまで回して閉じます。
　※付属の電池は動作確認用のため、電池寿命は短い場合があります。
　※活動時間により電池寿命は6ヶ月より短くなることがあります。
　※電池を廃棄する際は、お住まいの自治体の指示に従ってください。

初期設定

はじめてお使いになる時は必ず初期設定（データ登録）を行ってください。

「設定」ボタンを約3秒間長押しでデータ登録モードになります。
「▲」、「▼」ボタンを2秒以上長押しすることで数値が早く進みます。
（登録モード中に20秒間何も操作をしないと表示している内容が自動的に決定されます。）

西暦のセット方法

1．西暦「2013」が表示され、点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押して西暦を設定してください。

※「▲」ボタンを1回押すと1年ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1年ずつ数字が減ります。
2050を超えると再度2013に戻ります。

月日のセット方法

1．続いて「設定」ボタンを押すと、月日が表示され月が点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押して月を設定してください。

※「▲」ボタンを1回押すと1月ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1月ずつ数字が減ります。

3．続いて「設定」ボタンを押すと、日が点滅します。
4．「▲」、「▼」ボタンを押して日を設定してください。

※「▲」ボタンを1回押すと1日ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1日ずつ数字が減ります。

時刻のセット方法

1．続いて「設定」ボタンを押すと、時刻が表示され時が点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押して時を設定してください。

※「▲」ボタンを1回押すと1時間ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1時間ずつ数字が減ります。

3．続いて「設定」ボタンを押すと、分が点滅します。
4．「▲」、「▼」ボタンを押して分を設定してください。

※「▲」ボタンを1回押すと1分ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1分ずつ数字が減ります。

体重のセット方法

1．続いて「設定」ボタンを押すと、体重が表示され点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の体重に合わせてください。

※「▲」ボタンを1回押すと1kgずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1kgずつ数字が減ります。
10kg〜150kgまで設定できます。

歩幅のセット方法

1．続いて「設定」ボタンを押すと、歩幅が表示され点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の歩幅に合わせてください。

※「▲」ボタンを1回押すと1cmずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1cmずつ数字が減ります。
30cm〜120cmまで設定できます。

歩幅のはかりかた

歩幅をはかる場合は、つま先からつま先、またはかかとからかかとの距離をはかってください。数歩分をはかって平均をとれば、より正確に設定できます。

性別のセット方法

1．続いて「設定」ボタンを押すと、性別が表示され点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の性別に合わせてください。

※「▲」、「▼」ボタンを1回押すごとに性別が切り換わります。
「男」、「女」で設定できます。

年齢のセット方法

1．続いて「設定」ボタンを押すと、年齢が表示され点滅します。
2．「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の年齢に合わせてください。

※「▲」ボタンを1回押すと1歳ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを1回押すと1歳ずつ数字が減ります。
10歳〜99歳まで設定できます。

3．続いて「設定」ボタンを押すと、初期設定（データ登録）は終了です。

データの見方・リセットの方法

● データの見方

「切換」ボタンを押していくと、歩数「歩」→歩行距離「km」→総消費カロリー「kcal」→活動消費カロリー「kcal」→脂肪燃焼量「ｇ」→エクササイズ「Ex」の順で表示されます。

● メモリの見方

歩数表示の時に「メモリ」ボタンを押していくと、30日前までの歩数の記録を表示します。
記録を表示しているときに「切換」ボタンを押していくと歩数、歩行距離、総消費カロリー、活動消費カロリー、脂肪燃焼量、エクササイズの記録を表示させることができます。

※消費カロリー、脂肪燃焼量、エクササイズなどは年齢・性別・体重などの違いによって個人差があります。測定された数値は、あくまで目安としてお考えください。
※データは午前0時を過ぎると1日前のデータとして保存されます。

● 歩数表示にもどる

歩数以外の測定値表示中、またはメモリデータ表示中に「設定」ボタンを押すと歩数表示に戻ります。

● 西暦・月日の見方

歩数表示のときに「設定」ボタンを押していくと西暦→月日→歩数の順に表示されます。

● エクササイズについて

エクササイズ(Ex)とは身体活動の量(本製品は歩行時の活動の量のみカウントします)を表す単位です。
身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動きのことです。通常の歩行以外に、ゆっくり歩行している状態、早歩きしている状態などを細かく測定し、歩行時のエクササイズを表示します。

● リセットの方法

記録してあるデータを消去することができます。
本体裏側のリセットボタンを楊枝などの先の尖った棒などで3秒間押すと、画面に「rESEt」と表示されます。「rESEt」が表示されている間に「設定」ボタンを押してください。今までの記録がリセットされます。このとき体重、歩幅などの個人データも初期値にリセットされます。
※年、月、日、時計はリセットされません。
※当日のデータのみのリセットはできません。

区間計測機能(スプリット機能)

● 区間計測モードの表示方法

歩数表示の時に「切換」ボタンを約3秒間長押しすると区間計測設定モードが表示されます。

※区間計測モードに入ると画面の左下に「区間計測」が表示されます。

● 区間計測機能のON/OFF

1．区間計測設定モード表示の時に「メモリ」ボタンを押すと、区間計測のON／OFFを切り換えることができます。区間計測の表示が点滅しているときはON、点灯しているときはOFFを表しています。

2．設定したい表示に合わせた時点で区間計測がスタートします。
「設定」ボタンを押すと歩数表示に戻ります。区間計測中は区間計測モード以外の表示中にパターンが表示されます。

● データの見方（区間計測機能作動時）

1．区間計測設定モード表示の時に「切換」ボタンを押していくと、区間計測のデータを確認できます。歩数「歩」→累計時間→歩行距離「km」→活動消費カロリー「kcal」→脂肪燃焼量「ｇ」→エクササイズ「Ex」の順で表示されます。
2．測定値表示中に「設定」ボタンを押すと区間計測設定モードが終了し歩数表示に戻ります。

累計時間表示
計測が何時間何分経っているか確認できます。

● リセットの仕方（区間計測の測定値）

記録してあるデータを消去することができます。区間計測設定モード表示のときに「切換」ボタンを長押しすると、区間計測データがリセットされます。